

المؤلفة : شتيفاني شتال

الطفل الذي في داخلك يجب أن يجد منزلاً



ترجمة: د. آلاء المرعي
مراجعة وتقديم: د. مأمون مبيض

ستيفاني ستيل

الطفل فيك يجب تجد المنزل

مفتاح حل (تقريبا) جميع المشاكل





FSC® N001967 Verlagsgruppe Random House الورق المعتمد من FSC®

المستخدم في هذا الكتاب، Super Snowbright، يتم توفيره من قبل شركة AS،
Hellefoss هو كسوند، النرويج.

الطبعة الأولى الطبعة الأصلية، Random House GmbH في ميونيخ © 2015 Kailash Verlag،
Verlagsgruppe التحرير: كارولا كلانينشميت، ميريكان أوزديم التنضيد والتخطيط: Pfeifer, Germering
EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. تصميم الغلاف: 36. تصميم التحرير، ميونيخ، دانييلا هوفنر
صورة الغلاف: 2/ هانز نيليمان/ المحيط/ كوربيس تصميم اللوحات الداخلية والرسوم التوضيحية: تصميم بوب،
تيرير صورة المؤلف: روزينا كاستر، ريول الطباعة والتجليد: CPI books GmbH، Leck مطبوعة في ألمانيا

ردمك 978-3-424-63107-4

www.kailash-verlag.de

لأصدقائي



معظم الظلال في حياتنا تأتي من وقوفنا في الشمس بأنفسنا.

رالف والدو إيمرسون



محتويات

12	تأملات للتحميل
13	الطفل الذي بداخلك يجب أن يجد وطناً
18	نماذج من شخصيتنا
22	الظل وطفل الشمس
25	كيف يتطور طفلنا الداخلي
29	الاستطراد: نداء لمعرفة النفس
31	ما يجب على الآباء مراعاته
35	الاحتياجات النفسية الأربعة الأساسية
35	الحاجة إلى التعلق
36	الحاجة إلى الاستقلال والأمن
38	الاستطراد: الصراع بين الحكم الذاتي والتبعية
40	الحاجة إلى إشباع المتعة
42	الحاجة إلى احترام الذات والموافقة عليها

44	كيف تشكل طفولتنا سلوكنا.....
45	أمي تفهمني! التعاطف الأبوي.....
47	الوراثة للشخصية: عوامل أخرى تؤثر على الطفل الداخلي.....
49	طفل الظل ومعتقداته.....
52	طفل الظل المدلل.....
53	انتقاد والديك؟ ليس سهلاً!.....
57	الاستطراد : سيء المزاج وراثياً.....
59	كيف تحدد المعتقدات تصورنا.....
62	لدينا إيمان لا يتزعزع تقريباً بتجارب طفولتنا.....
	طفل الظل ومعتقداته:
64	مشاعر سيئة في ومضة.....
66	طفل الظل، البالغ، واحترام الذات.....
69	اكتشف طفل الظل الخاص بك.....
70	التمرين: ابحث عن معتقداتك.....
76	التمرين: اشعر بظل طفلك.....
77	ابحث عن معتقدك الأساسي.....
79	كيفية الخروج من المشاعر السلبية.....
80	التمرين: جسر العاطفة.....
81	الاستطراد: مثبطات المشاكل والأشخاص عديمي الحساسية.....
84	ماذا يمكنني أن أفعل إذا لم أشعر كثيراً؟.....
86	إسقاطنا هو واقعنا.....

استراتيجيات حماية طفل الظل	89
الحماية الذاتية : إنكار الواقع	93
الحماية الذاتية: الإسقاط والتفكير الضحية.	95
حماية النفس: السعي إلى الكمال والهوس بالجمال وإدمان الاعتراف	98
الحماية الذاتية : السعي إلى الانسجام والإفراط في التكيف	100
الحماية الذاتية: متلازمة المساعد	103
الحماية الذاتية: السعي إلى السلطة.	105
الحماية الذاتية: السعي للسيطرة.	109
الدفاع عن النفس: الهجوم والهجوم	113
الحماية الذاتية: سأل طفلًا.	113
الدفاع عن النفس: الهروب والانسحاب والتجنب.	117
استطرد: خوف طفل الظل من القرب والاستيلاء.	121
حالة خاصة: الهروب إلى الإدمان.	123
الحماية الذاتية : الترجسية	127
الدفاع عن النفس: التمويه ولعب الأدوار والكذب.	131
تمارين: ابحث عن استراتيجيات الحماية الشخصية الخاصة بك.	134
طفل الظل موجود دائمًا	135
أنت منشئ واقعك!	136
شفاء طفل الظل الخاص بك	138
تمارين: ابحث عن المساعدين الداخليين.	139
عزز شخصيتك البالغة.	140
تمارين: قبول طفل الظل	143
التمرين: الكتابة فوق الذكريات القديمة.	147
تمارين: التعلق والأمن لطفل الظل.	149
اكتب رسالة إلى طفل الظل الخاص بك.	150
تمارين: افهم طفل الظل الخاص بك.	152
المواقف الثلاثة للإدراك.	154

اكتشف طفل الشمس بداخلك	158
أنت مسؤول عن سعادتك. تمرين: 160 ابحث عن معتقداتك	
الإيجابية. 1. 163 المعتقدات الإيجابية منذ الطفولة.	164
2. التقليل المعتقدات الأساسية. 165 تمرين: اكتشف نقاط	
قوتك ومواردك. 166 كيف يمكن للقيم أن	
تساعدنا 168 تمرين: حدد	
قيمتك. 171 كل هذا يتوقف على	
المزاج. 173 استخدم خيالك وذاكرة جسدك. 175	
تمرين: ثبت طفلك الشمسي بداخلك. 176 طفل الشمس في	
الحياة اليومية. 178	
من الحماية إلى استراتيجيات الكنز	180
سعادتنا وتعاستنا تدور حول علاقاتنا.	
181 قبض على نفسك! 184	
التمييز بين الحقيقة والتفسير! 188 تمرين: التحقق من	
الواقع. 189 ابحث عن توازن جيد بين	
التفكير والتشئت! 190 كن	
صادقاً مع نفسك! 193 تمرين: قبول الواقع	
بإيجابية. 196 مارس حسن النية!	
197 امدح قريبك كنفسك. 201 الخير جيد بما فيه	
الكفاية! 203 استمتع	
بحياتك! 205	
كن أصيلاً بدلاً من أن تكون طفلاً لطيفاً! 208	
211 تصبّح قادرة على الصراع وتشكيل علاقاتك! تمرين: التدريب على	
الصراع. 213 اعرف متى	
تترك! 217 ممارسة	
221 التناطف!	
224 مع!	

ضع حدودًا صحية! 228	استطرداد: طفل الظل
والاحتراق النفسي 231	الممارسة: حل
العواطف 235	تعلم أن تقول
لا! 236	ثق بنفسك
وبالحياة! 238	
تخطيط مشاعرك! 242	
الاستطرداد: طفل الظل المندفع 245	تأمل
البقرة 247	الممارسة: درس صغير في
سرعة البديهة 248	قد تخيب! 250
الاستطرداد: استراتيجيات الكنز ضد الإدمان 252	تغلب على
كسلك 259	تمرين: سبع خطوات لمكافحة التهاب
الساق 264	حل مقاومتك! 265
زراعة الهوايات والاهتمامات! 268	تمرين: ابحث عن
استراتيجيات كنزك الشخصي 271	تمرين: التكامل بين أطفال الظل
والشمس 272	اسمح لنفسك أن تكون على
طبيعتك! 274	
بيليوغرافيا 277	
فهرس المواضيع 279	

تأملات للتحميل

من أجل عمل أكثر كثافة مع الطفل الداخلي

سجلت ستيفاني ستال رحلتين خياليتين: نشوة طفل الظل ونشوة طفل الشمس.

يمكنك تنزيلها مجاناً على:

www.kailash-verlag.de/daskindindir

يجب على الطفل الذي بداخلك أن يجد منزلاً

يحتاج الجميع إلى مكان يشعرون فيه بالأمان والأمان والترحيب. يتوق الجميع إلى مكان يمكنهم فيه الاسترخاء وحيث يمكنهم أن يكونوا على طبيعتهم.

ومن الناحية المثالية، كان منزل الوالدين هو هذا المكان. عندما شعرنا بالقبول والحب من قبل والدينا، كان لدينا منزل دافئ. كان منزلنا هو بالضبط المنزل الذي يتوق إليه الجميع: منزل يدفئ القلب، ونحن نستوعب شعور الطفولة هذا بالقبول والترحيب باعتباره موقفًا إيجابيًا أساسيًا في الحياة يرافقنا أيضًا كبالغين: نشعر بالأمان في العالم وفي حياتنا. لدينا ثقة بالنفس ويمكننا أيضًا أن نثق بالآخرين

يعطي. يتحدث المرء أيضًا عما يسمى بالثقة الأساسية. هذه الثقة الأساسية هي بمثابة منزل في أنفسنا، لأنها تمنحنا الدعم الداخلي والحماية.

ومع ذلك، يربط عدد غير قليل من الأشخاص طفولتهم بذكريات غير سارة في الغالب، بل إن بعضها مؤلم.

كان لدى أشخاص آخرين طفولة غير سعيدة لكنهم قمعوا تلك التجارب. بالكاد يمكنك أن تتذكر.

ومن ناحية أخرى، يعتقد آخرون أن طفولتهم كانت "طبيعية" أو حتى "سعيدة"، وهو ما يتبين عند فحصه عن كثب أنه خداع للذات. ولكن حتى لو قمت بقمع تجارب انعدام الأمن أو الرفض في مرحلة الطفولة

أو يقلل من شأن نفسه كشخص بالغ، تُظهر الحياة اليومية أن الثقة الأساسية لدى هؤلاء الأشخاص ليست واضحة جدًا. لديهم مشاكل مع احترامهم لذاتهم، ويظنون متشككين فيما إذا كان نظيرهم أو شريكهم أو رئيسهم أو أحد معارفهم الجدد معجبًا بهم حقًا وما إذا كانوا موضع ترحيب أم لا. إنهم لا يحبون أنفسهم حقًا، ويشعرون بالكثير من عدم الأمان وغالبًا ما يواجهون مشاكل في العلاقات. لم يتمكنوا من تطوير الثقة الأساسية وبالتالي يشعرون بالقليل من الدعم الداخلي. وبدلاً من ذلك، يريدون من الآخرين أن يمنحهم الشعور بالأمان والحماية والأمان والوطن. إنهم يبحثون عن منزل مع شركائهم أو زملائهم أو في ملعب كرة القدم أو في متجر متعدد الأقسام. ويصابون دائمًا بخيبة أمل عندما يتمكن الآخرون، في أحسن الأحوال، من إعطائهم إحساسًا بأنهم في وطنهم. إنهم لا يدركون أنهم محاصرون: إذا لم يكن لديك منزل داخلي، فلن تجده في الخارج أيضًا.

عندما نتحدث عن بصمات الطفولة هذه، والتي، إلى جانب عواملنا الوراثية، تحدد طبيعتنا واحترامنا لذاتنا بقوة شديدة، فإننا نتحدث عن جزء من الشخصية يشار إليه في علم النفس باسم "الطفل الداخلي".

إن الطفل الداخلي، إذا جاز التعبير، هو مجموع بصمات طفولتنا -الجيدة والسيئة، التي مررنا بها من خلال والدينا وغيرهم من مقدمي الرعاية المهمين. نحن لا نتذكر الغالبية العظمى من هذه التجارب على مستوى واعي. ومع ذلك، فهي مكتوبة في اللاوعي. لذلك يمكن القول: إن الطفل الداخلي جزء أساسي من اللاوعي لدينا. إنها المخاوف والهشام والمصاعب التي نعيشها منذ الطفولة. وفي الوقت نفسه، هناك كل البصمات الإيجابية من طفولتنا.

لكن قبل كل شيء، غالبًا ما تسبب البصمات السلبية صعوبات لنا كبالغين. لأن الطفل فيما يفعل الكثير حتى لا يتعرض للإهانات والإصابات التي لحقت به في طفولته مرة أخرى. معًا

ولا يزال يطمح إلى تحقيق رغباته في الأمان والقبول التي أهملها في طفولته. المخاوف والأشواق تعمل في باطن وعينا. على المستوى الواعي، نحن بالغون مستقلون نصنع حياتنا بأنفسنا. لكن طفلنا الداخلي له تأثير كبير على إدراكنا وشعورنا وتفكيرنا وتصرفنا على مستوى اللاوعي. حتى أقوى بكثير من عقولنا. لقد ثبت علمياً أن العقل الباطن هو كيان نفسي قوي للغاية يتحكم في 80 إلى 90 بالمائة من تجاربنا وأفعالنا.

مثال يجب أن يوضح ذلك: يصاب مايكل بنوبات غضب بشكل متكرر عندما تنسى شريكته سابين شيئاً مهماً بالنسبة له. في أحد الأيام، نسيت النقانق المفضلة لديه عندما كانت تتسوق، وقد أصيب بالذعر. أصيبت سابين بالذهول، إذ لم يكن لديها النقانق. ومع ذلك، بالنسبة لمايكل، يبدو أن العالم قد أصبح في حالة من الفوضى. ماذا حدث هناك؟

لا يدرك مايكل أن الطفل الداخلي فيه هو الذي لا يشعر بالاهتمام والاحترام الكافي من قبل سابين عندما تنسى نقانقه المفضلة. إنه لا يعلم أن سبب غضبه الهائل ليس سابين والنقانق المنسية، بل جرح عميق من الماضي: أي حقيقة أن والدته لم تأخذ رغباته على محمل الجد عندما كان طفلاً. وبفشلها في القيام بذلك، لم تفعل سابين إلا رمي الملح على هذا الجرح القديم. ولكن نظرًا لأن مايكل لم يكن على دراية بالعلاقة بين رد فعله تجاه سابين وتجاربه مع والدته، فلم يكن له تأثير يذكر على مشاعره وسلوكه.

القتال على النقانق ليس هو الصراع الوحيد من هذا النوع في علاقتهما. غالبًا ما يتجادل مايكل وسابين حول أشياء تافهة لأن أيًا منهما لا يعرف ما يحدث بالفعل.

لأن سابين، مثل مايكل، ولدت من طفلها الداخلي خاضع للسيطرة. طفلك الداخلي حساس جدًا للنقد،

لأنها نادراً ما كانت قادرة على إرضاء والديها في الماضي. مايكلز
تثير نوبات الغضب أيضاً مشاعر الطفولة القديمة لدى سابين. ثم تشعر بأنها صغيرة وعديمة
القيمة وتتفاعل بالإهانة والإهانة. في بعض الأحيان يعتقد كلاهما أنه سيكون من الأفضل
الانفصال لأنهما يتشاجران في كثير من الأحيان على أشياء صغيرة ويؤذيان بعضهما البعض
بشدة في هذه العملية.

ومع ذلك، إذا كان لديك نظرة ثابتة على شوق وألم طفلك الداخلي، فيمكنك مشاركة ذلك بالضبط بدلاً من الجدل
السطحي حول النفاق المنسية أو الكثير من الانتقادات. عندها ستكون على يقين

فهم أفضل بكثير. وسوف يقترّبون بدلاً من مهاجمة بعضهم البعض.

إن جهل الطفل الداخلي ليس هو السبب الوحيد

للصراعات في العلاقات الزوجية. في العديد من الصراعات، إذا كنت تعرف السياق، يمكنك أن ترى أن البالغين الذين
يتمتعون بثقة جيدة بالنفس لا يخلون الصراع، لكن الأطفال الداخليين يتشاجرون مع بعضهم البعض. على سبيل المثال،
عندما يستجيب الموظف لاتقادات رئيسه عن طريق ترك الوظيفة. أو عندما يرد رجل دولة على انتهاك رجل دولة آخر
للحدود بهجوم عسكري.

الجهل بالطفل الداخلي يجعل الكثير من الناس غير راضين عن أنفسهم وحياتهم، وتنشأ الصراعات بين الناس وغالباً ما
تتصاعد بشكل لا يمكن السيطرة عليه

يمكن رن.

حتى هؤلاء الأشخاص الذين كانت طفولتهم سعيدة في الغالب والذين اكتسبوا الثقة الأساسية، عادة لا يعيشون حياة
خالية من الهموم تماماً ودون مشاكل. كما عانى طفلها الداخلي من بعض الإصابات. لأنه لا يوجد آباء مثاليون ولا طفولة
مثالية. بالإضافة إلى البصمات الجيدة، فقد ورثوا أيضاً أجزاء صعبة من والديهم يمكن أن تسبب لهم مشاكل لاحقاً في
الحياة. ربما لم تكن هذه المشاكل واضحة مثل نوبات غضب مايكل. ربما يكون لديك وقت عصيب، والناس في الخارج

أن تثق بالعائلة، أو أنك لا تحب اتخاذ القرارات الكبيرة. أو تفضل البقاء أقل من إمكاناتك بدلاً من البقاء بعيداً عن النافذة. لكن على أية حال، فإن بصمات الطفولة السلبية تحدثنا وتعوق تطورنا وعلاقاتنا أيضاً.

في النهاية، ينطبق ما يلي على الجميع تقريباً: فقط عندما نتعرف على طفلنا الداخلي ونصادقه، سنختبر الشوق العميق والإصابات التي نحملها بداخلنا. ويمكننا أن نقبل هذا الجزء المؤذي من روحنا، بل ونشفيه إلى حد ما. يمكن أن تنمو قيمتنا الذاتية من خلال هذا، وسيجد الطفل بداخلنا أخيراً منزلاً. هذا هو الشرط الأساسي لجعل علاقاتنا مع الآخرين أكثر سلاماً ووداً وسعادة. وهو أيضاً الشرط الأساسي لكي نكون قادرين على تحرير أنفسنا من العلاقات التي ليست في صالحنا أو حتى تجعلنا مرضى.

يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك في التعرف على طفلك الداخلي

وتكوين صداقات معه. وسوف يأخذك هناك

تساعدك على التخلص من الأنماط القديمة التي تقودك إلى الطرق المسدودة والتعاسة. وبدلاً من ذلك، سيوضح لك كيفية العثور على مواقف وسلوكيات جديدة ومفيدة من شأنها أن تجعل حياتك وعلاقاتك أكثر سعادة.

ملاحظة على "أنت": "أنت" هي جسر المسافة التي توجد عادة بين المؤلف والقارئ. وهذا هو بالضبط ما أقصده عندما أستخدمك في هذا الكتاب. لأن طفلنا الداخلي يتفاعل معك. ولكن ليس عليك.

نماذج من شخصيتنا

على سطح وعينا، يظهر لنا وعينا
غالبًا ما تكون المشكلات مشوشة ويصعب حلها. كما يقع علينا
يصعب أحياناً فهم تصرفات الآخرين ومشاعرهم. ليس لدينا المنظور الصحيح -لا لأنفسنا ولا للآخرين.
الانسان

النفس في الواقع ليست بهذا التعقيد. بكل بساطة، يمكن تقسيمها إلى أجزاء شخصية مختلفة: هناك
أجزاء الأطفال فينا وأجزاء البالغين، وهناك مستوى واعي وغير واعي في نفسيتنا. إذا كنت تعرف بنية
الشخصية هذه، فيمكنك العمل معها بوعي وحل العديد من مشكلاتك

حل ما كان يبدو في السابق غير قابل للحل. وفي هذا الكتاب أريد أن أشرح كيفية عمله.

كما كتبت من قبل، "الطفل الداخلي" هو استعارة تعيد كتابة الأجزاء اللاواعية من شخصيتنا التي
تشكلت في طفولتنا. حياتنا العاطفية مخصصة للطفل الداخلي: الخوف والألم والحزن والغضب، ولكن
أيضاً الفرح والسعادة والحب. لذلك هناك أجزاء إيجابية وسعيدة في الطفل الداخلي وكذلك أجزاء سلبية
وحزينة. في هذا الكتاب نريد التعرف على كليهما بشكل أفضل والعمل معهم.

هناك أيضاً الأنا البالغة، والتي يشار إليها أحياناً باسم "البالغ الداخلي". هذه الوظائف النفسية

يشمل الرقص عقلنا العقلاني والمعقول، أي تفكيرنا. في وضع الكبار، يمكننا استخدام الإصدار تحمل المسؤولية، والتخطيط، والتصرف ببصيرة، والتعرف على الروابط وفهمها، ووزن المخاطر، ولكن أيضًا تنظيم الأنا الطفلية. يتصرف البالغ بوعي وقصد.

وبالمناسبة، كان سيغموند فرويد أول من قسم الشخصية إلى حالات مختلفة. وما يسمى بالطفل الداخلي أو غرور الطفولة في علم النفس الحديث أطلق عليه اسم الهو. الأنا البالغة التي أطلق عليها فرويد اسم الأنا.

ثم وصف ما يسمى بالأنا العليا. وهذا نوع من السلطة الأخلاقية بداخلنا، والتي تُعرف أيضًا في علم النفس الحديث بالأنا الأم أو "الناقد الداخلي". عندما نكون في وضع النقد الداخلي، نتحدث مع أنفسنا بشيء من هذا القبيل: "لا تكن غيبيًا! أنت لا شيء ولا يمكنك فعل أي شيء! لن تنجح أبدًا على أي حال!"

تقسم الأساليب العلاجية الأحدث، مثل ما يسمى بالعلاج بالمخطط، هذه الحالات الرئيسية الثلاثة للطفولة والبالغ وغرور الوالدين إلى حالات فرعية أخرى، مثل "الطفل الداخلي المتألم" و"الطفل الداخلي السعيد" و"الطفل الداخلي الغاضب" و"الطفل" و"العقابي" و"الوالد المحسن". كما حدد عالم النفس الشهير في هامبورغ شولز فون ثون سلسلة كاملة من الشخصيات الفرعية المتأصلة في البشر وصاغ مصطلح "الفريق الداخلي".

ومع ذلك، أحب أن أبقى الأمور بسيطة وعملية قدر الإمكان. عندما تعمل مع العديد من الحالات الداخلية في نفس الوقت، سرعان ما يصبح الأمر مرهقًا ومرهقًا.

ولهذا السبب سأقتصر في هذا الكتاب على الطفل الداخلي السعيد، والطفل الداخلي المتألم، والبالغ الداخلي. ومن خلال تجربتي، فإن هذه الأمثلة الثلاثة كافية تمامًا لحل مشاكله. مصطلح «سعيد الداخلية»

ومع ذلك، أستبدل "الطفل" و"الطفل الداخلي المصاب" بـ "طفل الشمس" و"طفل الظل". هذه أجمل وأروع بكثير -

م. ومع ذلك، فهي لا تأتي مني، بل من صديقتي وزميلتي القديمة جوليا توموشات، التي من المقرر نشر كتابها الشهير

"مبدأ طفل الشمس" في خريف عام 2016.

إن طفل الشمس وطفل الظل كلاهما مظهر من مظاهر جزء شخصيتنا، والذي يسمى "الطفل الداخلي" والذي يمثل اللاوعي لدينا. بالمعنى الدقيق للكلمة، لا يوجد سوى فاقد الوعي واحد، إذا جاز التعبير، أي طفل داخلي.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الطفل الداخلي ليس دائماً فاقداً للوعي

إحساس. بمجرد أن نعمل معه، يصبح واعياً. تشير الشمس وطفل الظل إلى اختلافين

حالات الوعي. وهذا التمييز هو في المقام الأول تمييز عملي وليس علمي. خلال سنوات عملي العديدة كمعالج نفسي،

قمت بتطوير بنية لحل المشكلات تستخدم استعارات الشمس وطفل الظل والتي يمكنك من خلالها حل جميع

المشكلات تقريباً. ال

ينطبق التقييد تقريباً على جميع المشكلات التي ليست بين يديك. وأحسب من بين هذه قبل كل شيء ضربات القدر

مثل المرض، ووفاة أحد الأحباب، والحرب، والكوارث الطبيعية، وجرائم العنف، والاعتداء الجنسي. على الرغم من أنه

يجب على المرء أن يضيف، كمؤهل، أن التعامل مع ضربات القدر هذه يعتمد أيضاً على شخصية المتضررين. وبطبيعة

الحال، فإن الأشخاص الذين كافحوا بالفعل مع طفل الظل الخاص بهم قبل ضربة القدر واجهوا وقتاً أصعب من أولئك

الذين لديهم شخصية الطفل المشرق. وفي هذا الصدد، يمكن للأشخاص الذين مشكلتهم الرئيسية هي ضربة القدر أن

يتعلموا شيئاً من هذا الكتاب. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يستفيدون أكثر من هذا الكتاب هم أولئك الذين تكون

مشاكلهم "مصنوعة في المنزل"، وهذه كلها مشاكل تقع على نطاق واسع ضمن مسؤولية الفرد. وتشمل هذه جميع

مشاكل العلاقات، ولكن أيضاً الحالة المزاجية الاكتئابية، والتوتر، والخوف من المستقبل، وانعدام الرغبة في الحياة،

ونوبات الهلع، والأفعال القهرية، وما إلى ذلك.

لأن هذه المشاكل تعود في نهاية المطاف إلى بصمات طفل الظل لدينا -أو بعبارة أخرى -إلى إحساننا بقيمة الذات.

الظل وطفل الشمس

إن الطريقة التي نشعر بها والمشاعر التي يمكننا حتى إدراكها داخل أنفسنا، أو المشاعر التي يتم إهمالها في تجربتنا، تعتمد إلى حد كبير على مزاجنا الفطري وتجارب طفولتنا. معتقداتنا اللاواعية لها تأثير مهم هنا. تحت

في علم النفس، الاعتقاد هو اقتناع عميق الجذور يعبر عن موقف تجاه أنفسنا أو تجاه علاقاتنا الشخصية. تنشأ العديد من المعتقدات في السنوات القليلة الأولى من الحياة من خلال التفاعل بين الطفل والأقرب إليه. يمكن أن يكون الاعتقاد الداخلي، على سبيل المثال، "أنا بخير!" أو "أنا لست بخير!". كقاعدة عامة، نحن نستوعب كلاً من المعتقدات الإيجابية والسلبية خلال طفولتنا وحياتنا اللاحقة. ظهرت المعتقدات الإيجابية مثل "أنا بخير" في المواقف التي شعرنا فيها بالقبول والحب من قبل أهم مقدمي الرعاية لدينا. إنهم يقويننا. ومن ناحية أخرى، فإن المعتقدات السلبية مثل "أنا لست بخير" نشأت في المواقف التي شعرنا فيها بالخطأ والرفض. إنهم يضعفوننا.

يشمل طفل الظل معتقداتنا السلبية وما ينتج عنها من مشاعر مرهقة مثل الحزن أو الخوف أو العجز أو الغضب. وهذا بدوره ينتج عنه ما يسمى باستراتيجيات الحماية الذاتية، باختصار: استراتيجيات الحماية التي نقوم بها

لقد تطورت من أجل التعامل مع هذه المشاعر أو من الناحية المثالية عدم الشعور بها على الإطلاق. استراتيجيات الحماية النموذجية هي، على سبيل المثال: الانسحاب، أو السعي إلى الانسجام، أو السعي إلى الكمال، أو الهجوم والهجوم أو السعي إلى السلطة والسيطرة. سأحدث بمزيد من التفصيل عن المعتقدات والمشاعر واستراتيجيات الحماية الذاتية.

الآن عليك فقط أن تفهم أن طفل الظل يمثل ذلك الجزء من احترامنا لذاتنا الذي يتأذى وغير مستقر بالتالي.

أما طفل الشمس فهو يمثل بصماتنا الإيجابية ومشاعرنا الطيبة. إنها تمثل كل ما يجعل الأطفال سعداء: العفوية، والتعطش للمغامرة، والفضول، ونسيان الذات، والحيوية، وحماس العمل، ومتعة الحياة. إن طفل الشمس هو كناية عن الجزء السليم من احترامنا لذاتنا.

حتى الأشخاص الذين يتحملون عبئًا ثقيلًا جدًا منذ طفولتهم لديهم أيضًا جوانب صحية من شخصيتهم. هناك أيضًا مواقف في حياتهم لا يبالغون فيها في رد فعلهم، ويعرفون لحظات يكونون فيها سعداء وقضوليين ومرحين -عندما يأتي طفل الشمس إلى وضعه الطبيعي. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين عاشوا وراءهم طفولة مرهقة للغاية، نادرًا ما يظهر طفل الشمس إلى النور. ولهذا السبب سنشجع في هذا الكتاب طفل الشمس بطريقة خاصة جدًا ونريح طفل الظل بداخلنا حتى يشعر بأنه مرئي ويهدأ ويكون هناك مساحة كافية لطفل الشمس.

كان ينبغي أن يكون واضحًا أن جزء الظل من نفسيتنا هو الذي يسبب لنا المشاكل باستمرار. خاصة إذا ظل فاقداً للوعي وبالتالي غير منعكس. وأود أن أوضح ذلك مرة أخرى باستخدام مثال مايكل وسابين: إذا نظرنا إلى سلوك مايكل من وجهة نظره،

الأنا المتنامية، فهو يدرك جيدًا أنه غالبًا ما يبالغ في رد فعله. ولهذا السبب غالبًا ما يكون مصممًا على السيطرة على غضبه. في بعض الأحيان ينجح

في الغالب لا. والسبب في النجاح المعتدل لنواياه الطيبة هو أن عقله البالغ الداخلي، أي عقله الواعي، لا يعلم بإصابات طفل الظل الخاص به. ولهذا السبب لا يستطيع البالغ الداخلي التأثير على طفل الظل. لذا فإن عقله الواعي العقلاني ليس له سيطرة على مشاعره وسلوكه الذي يحدده طفل الظل.

إذا نجح مايكل في السيطرة على نوبات غضبه، فسيحتاج إلى أن يكون على دراية بالعلاقة بين طفولته التي جرحتها والدته وسلوك سابين. وعليه أن يفكر في أن طفل الظل الخاص به يحمل جرحًا دائمًا يؤلم دائمًا عندما يشعر طفل الظل أن رغبته لا تحترم بشكل كافٍ. من تلك اللحظة يمكن أن يكون بالغًا داخليًا

طمأنة طفل الظل بشيء من هذا القبيل: "انظر، فقط لأن سابين نسيت نقانقك المفضلة لا يعني أنها لا تحبك ولا تأخذ رغباتك على محمل الجد. قعد

باين ليست أمي. ومثلك تمامًا، سابين ليست مثالية. هذا يعني أنه يُسمح لها أن تنسى شيئًا ما، حتى لو كان النقانق المفضلة لديك من بين كل الأشياء! «من خلال فصل طفل الظل الخاص به عن الجزء البالغ فيه، لم يكن مايكل ليفسر النقانق المنسية على أنها قلة احترام و الحب من جانب سابين ولكن كخطأ بشري. بهذا التصحيح البسيط لحقيقتها

ولو لم يفعل ذلك لما نشأ غضبه في المقام الأول. لذا، إذا أراد مايكل السيطرة على نوبات غضبه، فعليه التركيز على طفل الظل وإصابته

توجيه الألسنة. وعليه أن يتعلم التحول بوعي إلى نمط الذات البالغة الخيرة والمتوازنة، والتي يمكن أن تتفاعل بشكل مناسب ومحب مع دوافع طفل الظل، بدلًا من مهاجمة سابين باستمرار بنبضات غضب طفل الظل.

كيف يتطور طفلنا الداخلي

أجزاء شخصية الشمس وطفل الظل الذي

يتشكل إلى حد كبير، إن لم يكن حصراً، خلال السنوات الست الأولى من الحياة. تعتبر السنوات الأولى من الحياة مهمة جداً في تطور الشخص لأنه خلال هذه الفترة تتطور بنية الدماغ بكل شبكاته ودوائره العصبية. إن التجارب التي نخوضها مع مقدمي الرعاية المقربين لدينا خلال مرحلة التطوير هذه تكون مطبوعة بعمق في أدمغتنا. إن الطريقة التي يعاملنا بها أمي وأبي هي بمثابة نوع من المخطط لجميع العلاقات في حياتنا. في علاقتنا مع والدينا، نتعلم كيف نفكر في أنفسنا وفي العلاقات الشخصية. يتطور إحساسنا بقيمة الذات في هذه السنوات الأولى من الحياة، ومعه يتطور ثقتنا في الآخرين، أو -في الحالة الأقل ملائمة -عدم ثقتنا في الآخرين وفي العلاقات الشخصية.

ومع ذلك، يجب على المرء أن يكون حريصاً على عدم التفكير كثيراً بالأبيض والأسود. لأنه لم تكن العلاقة بين الوالدين والطفل سيئة أو جيدة دائماً. على الرغم من أننا عشنا طفولة جيدة، إلا أن هناك جزء في كل واحد منا قد تأذى. ويرجع ذلك بالفعل إلى وضع الطفل على هذا النحو: لقد ولدنا صغاراً وعراة وغير محميين تماماً. من المهم أن يجد الرضيع شخصاً يهتم به

توفى. لذلك، بعد الولادة ولفترة طويلة بعد ذلك، نكون في وضع أقل شأناً وتبعية تمامًا. ولهذا السبب هناك طفل ظل في داخل كل واحد منا يشعر بالنقص والصغر، ويفترض أن الأمر ليس على ما يرام. بالإضافة إلى ذلك، حتى الآباء الأكثر محبة لا يستطيعون تلبية جميع رغبات أطفالهم. يجب عليك بالضرورة الحد منه أيضًا. خاصة أن السنة الثانية من الحياة، عندما يستطيع الطفل المشي بالفعل، يتم تحديدها من خلال العديد من المحظورات والقيود من جانب الوالدين. يتم تذكير الطفل باستمرار بعدم كسر اللعبة، أو لمس المزهرية، أو اللعب بالطعام، أو استخدام القصرية، أو توكي الحذر، وما إلى ذلك. لذلك غالبًا ما يشعر الطفل أنه يفعل شيئًا خاطئًا، لذا فإن الأمر "ليس على ما يرام" بطريقة أو بأخرى.

بالإضافة إلى هذه المشاعر الدونية، لدى معظم الناس أيضًا حالات داخلية يشعرون فيها بأنهم "بخير" وذو قيمة. في طفولتنا، لم نختبر الأشياء السيئة فحسب، بل الأشياء الجيدة أيضًا: الاهتمام والأمان واللعب والمرح والفرح. ولهذا السبب لدينا أيضًا جزء فينا نسميه طفل الشمس.

ويصبح الوضع صعباً على الطفل (الحقيقي) عندما يكون والداه غارقين في التربية والرقابة بشكل أساسي فيصرخان عليه أو يضربانه أو يهملانه. لا يستطيع الأطفال الصغار الحكم على ما إذا كانت تصرفات والديهم جيدة أم سيئة. من وجهة نظر الطفل، الوالدان عظيمان ومعصومان من الخطأ. عندما يصرخ الأب على الطفل أو حتى يضربه، لا يفكر الطفل: "أبي لا يستطيع التعامل مع عدوانه ويحتاج إلى علاج نفسي!"، بل يربط الضرب بـ "سوءه". قبل أن يكتسب الطفل اللغة، لا يمكنه حتى أن يفكر في أنها سيئة، بل يشعر فقط أنها تعاقب ومن الواضح أنها سيئة أو على الأقل خاطئة.

بشكل عام، نتعلم من خلال مشاعرنا في أول عامين من الحياة ما إذا كنا مرحب بنا بشكل أساسي أم لا. ال

تم الرعاية الكاملة للرضيع والطفل الصغير جسديًا: التغذية والاستحمام وتغيير الحفاضات. ومهم جدًا: التمسيد.

من خلال التمسيد والنظرات المحبة ونبرة صوت مقدمي الرعاية، يتعلم الطفل ما إذا كان مرحبًا به في هذا العالم أم لا. ولأننا نكون تحت رحمة تصرفات آبائنا تمامًا في العامين الأولين من الحياة، فإن ما يسمى بالثقة الأساسية أو حتى عدم الثقة الأساسي يتطور خلال هذه الفترة، لأن البادئة "البداية" تشير إلى أن هذه الثقة أساسية جدًا. أعمال الخبرة الوجودية العميقة. هذه التجارب متجددة بعمق في ذاكرة الجسم. يشعر الأشخاص الذين طوروا الثقة الأساسية بالثقة في أنفسهم على مستوى عميق جدًا من وعيهم، وهو أيضًا الشرط الأساسي للقدرة على الثقة في الآخرين.

من ناحية أخرى، يشعر الأشخاص الذين لم يكتسبوا الثقة الأساسية بعدم الأمان على مستوى عميق ويكونون أكثر تشككًا بمن حولهم. عندما يكتسب الشخص الثقة الأساسية، غالبًا ما يجد نفسه في وضع طفل الشمس. ومن ناحية أخرى، إذا لم يكتسب هذه الثقة الأساسية، فإن طفل الظل يأخذ مساحة كبيرة فيه.

في غضون ذلك، تمكنت الدراسات البيولوجية العصبية أيضًا من إظهار أن الأطفال الذين عانوا من قدر كبير من التوتر في السنوات القليلة الأولى من الحياة، على سبيل المثال في شكل معاملة غير محبة، يظهرون زيادة في إفراز هرمونات التوتر طوال حياتهم. وهذا أيضًا يجعلهم عرضة جدًا للإجهاد كبالغين: فهم يتفاعلون بشكل أكثر عنفًا وحساسية تجاه الضغوطات، وبالتالي فهم أقل مرونة عقليًا من الأشخاص الذين كانت طفولتهم تتحدد بشكل أساسي من خلال الكثير من الأمان والأمان. في صورتنا، هذا يعني أن المتضررين غالبًا ما يتم التعرف عليهم مع طفل الظل الخاص بهم.

لكن سنوات التطوير الإضافية هي بالطبع مهمة جدًا وتكوينية أيضًا. وبطبيعة الحال، فإن الأشخاص الذين تتعامل معهم بخلاف آبائنا لهم أيضًا تأثير علينا، مثل الأجداد أو زملاء الدراسة أو المعلمين. لكن انا

أود أن أقتصر على تأثير الوالدين أو مقدمي الرعاية الرئيسيين، وإلا فإن الكتاب سيكون واسع النطاق للغاية. ومع ذلك، إذا كانت تجاربك مع أقرانك أو معلمك أو جدتك ذات أهمية خاصة، فيمكنك ربط جميع التمارين الواردة في هذا الكتاب بهؤلاء الأشخاص.

مع عقلنا الواعي، أي الأنا البالغة، لا يمكننا أن نتذكر أول عامين من الحياة على أي حال، حتى لو كانا قد تركا علامة على اللاوعي لدينا. بالنسبة لمعظم الناس، تبدأ الذكريات الأولى في سن الروضة أو في وقت لاحق. من هذا الوقت فصاعدًا، يمكننا أن نتذكر بوعي كيف تعاملنا أمي وأبي وكيف كانت علاقتنا معهم.